

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Mountain Climbers	0:30
Break	0:15
Squats	0:30
Break	0:15
Knee Push Ups	0:30
Break	0:15
Floor Hyperextensions	0:30
Break	0:15
Leg Raises	0:30
Break	0:15
Frontheben mit Gewicht	0:30
Break	0:15
Shoulder Bridge	0:30
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 19 Minuten

Materialien: Zusatzgewicht für Frontheben, z.B. 2 Wasserflaschen

# Woche 1

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 20 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Intervalle** 10 Runden 400 m so schnell du kannst Laufen. In deiner Pause machst du 40 Liegestütze, so viele du kannst an einem Stück

**Workout of the Week** Absolvieren das Workout zwei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 20 Sekunden

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Plank Shoulder Taps	0:45
Break	0:15
Shoulder Bridge	0:45
Break	0:15
Knee Push Ups	0:45
Break	0:15
Superman	0:45
Break	0:15
Squat Jumps	0:45
Break	0:15
Table Kicks	0:45
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 23 Minuten

# Woche 2

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 20 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Intervalle** Laufe 10x im Wechsel eine Minute in hohem Tempo und 2 Minuten lockeres Tempo

**Workout of the Week** Absolvieren das Workout zwei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 25 Sekunden

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Jumping Jack	0:45
Break	0:15
Frontsquat	0:45
Break	0:15
Seitheben	0:45
Break	0:15
Lunges	0:45
Break	0:15
Shoulder Press	0:45
Break	0:15
Crunches	0:45
Leg Raises	0:45
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 23 Minuten

Materialien: Zusatzgewicht für Frontsquat, z.B. Medizinball,  
Zusatzgewicht für Shoulder Press und Seitheben z.B. 2  
Wasserflaschen

# Woche 3

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 25 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Intervalle** Laufe 15x im Wechsel eine Minute in hohem Tempo und 1,5 Minuten lockeres Tempo

**Workout of the Week** Absolviere das Workout zwei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 25 Sekunden 2x pro Woche

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping Level 1	5:00
Break	1:00
Dips	0:45
Break	0:15
Superman	0:45
Break	0:15
Push Ups	0:45
Break	0:15
Rotation Side Planks	0:45
Break	0:15
Hip Raises	0:45
Crunches	0:45
Sit Ups	0:45
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 40 Minuten

Materialien: Erhöhung zum Abstützen bei Dips, Springseil

# Woche 4

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 25 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Intervalle** Laufe 15x im Wechsel eine Minute in hohem Tempo und 1,5 Minuten lockeres Tempo

**Workout of the Week** Absolviere das Workout zwei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 30 Sekunden 2x pro Woche

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping Level 1	5:00
Break	1:00
Mountain Climbers	0:45
Break	0:15
Front Squats	0:45
Break	0:15
Shoulder Bridge	0:45
Break	0:15
Leg Raises	0:45
Break	0:15
Table Kicks	0:45
Break	0:15
Crunches	0:45
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 40 Minuten

Materialien: Springseil

# Woche 5

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 30 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Intervalle** Laufe 20x im Wechsel eine Minute in hohem Tempo und eine Minute lockeres Tempo

**Workout of the Week** Absolviere das Workout zwei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 30 Sekunden 2x pro Woche

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping	5:00
Break	1:00
Lunges	0:50
Break	0:20
Push Ups	0:50
Break	0:20
Superman	0:50
Break	0:20
Bycycle Crunches	0:50
Hip Raises	0:50
Side Planks right	0:25
Side Planks left	0:25
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 40 Minuten

# Woche 6

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 30 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Intervalle** Laufe 20x im Wechsel eine Minute in hohem Tempo und eine Minute lockeres Tempo

**Workout of the Week** Absolvieren das Workout zwei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 30 Sekunden 2x pro Woche

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping Level 2	5:00
Break	1:00
Mountain Climbers	1:00
Break	0:20
Front Squats	0:50
Break	0:20
Shoulder Press	0:50
Break	0:20
Superman	0:50
Break	0:20
Shoulder Push Ups	0:50
Break	0:20
Bycycle Crunches	0:50
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 40 Minuten

Materialien: Zusatzgewicht für Front Squats z. B. Medizinball oder Kettlebell, Springseil

# Woche 7

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 35 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Intervalle** Laufe 20x im Wechsel eine Minute in hohem Tempo und eine Minute lockeres Tempo

**Workout of the Week** Absolviere das Workout zwei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 35 Sekunden 2x pro Woche

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping Level 1	5:00
Break	1:00
Mountain Climbers	1:00
Break	0:20
Push Ups	0:50
Break	0:20
One Leg Shoulder Bridge (r)	0:50
Break	0:20
One Leg Shoulder Bridge (l)	0:50
Break	0:20
Klappmesser	0:50
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 36 Minuten

Materialien: Springseil

# Woche 8

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 35 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Intervalle** Laufe 20x im Wechsel eine Minute in hohem Tempo und eine Minute lockeres Tempo

**Workout of the Week** Absolviere das Workout zwei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 35 Sekunden 2x pro Woche

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche



## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping Level 2	5:00
Break	1:00
Squats	0:50
Break	0:20
Push Ups	0:50
Superman	0:20
Floor Hyperextensions	0:50
Break	0:20
Leg Raises	0:50
Break	0:20
Frontheben mit Gewicht	0:50
Break	0:20
Klappmesser	0:50
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 40 Minuten

Materialien: Zusatzgewicht für Frontheben, z.B. 2 Wasserflaschen, Springseil

# Woche 9

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 40 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Bergläufe** 30 Minuten Bergläufe. Laufe immer wieder eine steile Passage hoch. Mache zwischen den Anstiegen großzügige Pausen.

**Intervalle** Laufe 30 Minuten und variiere dein Tempo zwischen lockeren und schnellen Passagen

**Workout of the Week** Absolviere das Workout drei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 40 Sekunden 2x pro Woche

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping Level 3	5:00
Break	1:00
Lunges	0:50
Break	0:20
Push Ups	0:50
Break	0:20
One Leg Shoulder Bridge (r)	0:50
Break	0:20
One Leg Shoulder Bridge (l)	0:50
Break	0:20
Dips	0:50
Break	0:20
Bycycle Crunches	0:50
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 40 Minuten

Materialien: Springseil

# Woche 10

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 40 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Bergläufe** 30 Minuten Bergläufe. Laufe immer wieder eine steile Passage hoch. Mache zwischen den Anstiegen großzügige Pausen.

**Intervalle** Laufe 30 Minuten und variiere dein Tempo zwischen lockeren und schnellen Passagen

**Workout of the Week** Absolviere das Workout drei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 40 Sekunden 2x pro Woche

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping Level 3	5:00
Break	1:00
Push Ups	0:50
Break	0:20
Superman	0:50
Break	0:20
Shoulder Push Ups	0:50
Break	0:20
Side Plank (r)	0:50
Klappmesser	0:50
Sideplank (l)	0:50
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 40 Minuten

Materialien: Springseil

# Woche 11

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 50 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Bergläufe** 45 Minuten Bergläufe. Laufe immer wieder eine steile Passage hoch. Mache zwischen den Anstiegen großzügige Pausen.

**Intervalle** Laufe 30 Minuten und variiere dein Tempo zwischen lockeren und schnellen Passagen

**Workout of the Week** Absolviere das Workout drei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 45 Sekunden 2x pro Woche

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping Level 3	5:00
Break	1:00
Push Ups	0:50
Break	0:20
Superman	0:50
Break	0:20
Shoulder Push Ups	0:50
Break	0:20
Side Plank (r)	0:50
Klappmesser	0:50
Sideplank (l)	0:50
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 40 Minuten

Materialien: Springseil

# Woche 12

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 50 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Bergläufe** 45 Minuten Bergläufe. Laufe immer wieder eine steile Passage hoch. Mache zwischen den Anstiegen großzügige Pausen.

**Intervalle** Laufe 30 Minuten und variiere dein Tempo zwischen lockeren und schnellen Passagen

**Workout of the Week** Absolviere das Workout drei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 45 Sekunden 2x pro Woche

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping Level 3	5:00
Break	1:00
Mountain Climbers	1:30
Break	0:20
Push Ups	0:50
Break	0:20
Squats	0:50
Break	0:20
Dips	0:50
Break	0:20
Shoulder Press	0:50
Break	0:20
Table Kicks	0:50
Break	0:20
Hip and Leg Raises	0:50
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 47 Minuten

Materialien: Zusatzgewicht für Shoulder Press, z.B. 2 Wasserflaschen, Springseil

# Woche 13

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 60 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Bergläufe** 60 Minuten Bergläufe. Laufe immer wieder eine steile Passage hoch. Mache zwischen den Anstiegen großzügige Pausen.

**Intervalle** Laufe 30 Minuten und variiere dein Tempo zwischen lockeren und schnellen Passagen

**Workout of the Week** Absolviere das Workout drei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 60 Sekunden 2x pro Woche

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping Level 3	5:00
Break	1:00
Mountain Climbers	1:30
Break	0:20
Push Ups	0:50
Break	0:20
Squats	0:50
Break	0:20
Dips	0:50
Break	0:20
Shoulder Press	0:50
Break	0:20
Table Kicks	0:50
Break	0:20
Hip and Leg Raises	0:50
Break	2:00

3 Runden

Zeit: 47 Minuten

Materialien: Zusatzgewicht für Shoulder Press, z.B. 2 Wasserflaschen, Springseil

# Woche 14

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 60 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Bergläufe** 60 Minuten Bergläufe. Laufe immer wieder eine steile Passage hoch. Mache zwischen den Anstiegen großzügige Pausen.

**Intervalle** Laufe 30 Minuten und variiere dein Tempo zwischen lockeren und schnellen Passagen

**Workout of the Week** Absolviere das Workout drei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 60 Sekunden 2x pro Woche

**Hänge** 3x hintereinander so lange du kannst an einer Stange 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping Level 2	2:00
Break	1:00
Squats	0:45
Break	0:15
Push Ups	0:45
Break	0:15
Hip Raises	0:45
Break	0:15
Superman	0:45
Break	0:15
Crunches	0:45
Break	2:00

2 Runden

Zeit: 28 Minuten

Materialien: Springseil

# Woche 15

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 60 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Bergläufe** 45 Minuten Bergläufe. Laufe immer wieder eine steile Passage hoch. Mache zwischen den Anstiegen großzügige Pausen.

**Workout of the Week** Absolvieren das Workout zwei Mal diese Woche

**Plankchallenge** Halte den Unterarmstütz 60 Sekunden 2x pro Woche

## Workout of the Week

Übung	Zeit in Minuten
Rope Skipping Level 2	2:00
Break	1:00
Squats	0:45
Break	0:15
Push Ups	0:45
Break	0:15
Hip Raises	0:45
Break	0:15
Superman	0:45
Break	0:15
Crunches	0:45
Break	2:00

2 Runden

Zeit: 28 Minuten

Materialien: Springseil

# Woche 16

## Deine To Do's

**Dauerlauf** 30 Minuten in lockerem Tempo laufen. Du solltest dich noch unterhalten können.

**Workout of the Week** Absolvieren das Workout ein Mal diese Woche

**Regeneration** Der Wettkampf steht an. Diese Woche ist es wichtig, dass du dich ausruhst.